

Исследования проб воды из официально определенных водоемов для купаний и водоисточников, традиционно используемых для забора Крещенской воды, отклонений от нормативов, создающих угрозу здоровью, не установили.

Напоминаем жителям республики, что вода из иорданей не предназначена для питья. Также ее не стоит заглатывать при купании. Для питья необходимо использовать воду лишь из официально утвержденных источников.

Для обрядовых действий используйте только официально отведенные для этого оборудованные места, которые будут находиться под контролем всех соответствующих служб с **23:00 18 января - 03:00 19 января 2023 года.**

Если вы не имеете противопоказаний к купанию в проруби, и намерены окунуться в иордань, за два часа до купания выпейте столовую ложку рыбьего жира и плотно поешьте. Это повысит морозоустойчивость организма. Охлаждайтесь постепенно. Сначала снимите верхнюю одежду, затем обувь и разденьтесь до пояса, когда привыкните к холоду, снимите оставшуюся одежду. Разогрейте мышцы (сделайте приседания, наклоны, помашите руками). Разотрите кожу снегом, тогда погружение пройдет с меньшим стрессом для организма. Для купания женщинам следует выбрать сплошные купальники, а мужчинам свободные плавки-шорты. Лучше для крещенского купания сшить длинную рубаху (как это положено по традиции) из натурального хлопка.

Обязательно возьмите с собой большое махровое полотенце, чтобы после купания полностью завернуться, шлепанцы, чтобы дойти до проруби, не обморозив ноги и не переохладиться еще до купания, одежду, которая легко одевается, термос с горячим чаем.

Находиться в воде следует не более 2 минут. Лучше всего 60 секунд.

За несколько дней до купания следует посетить врача на предмет противопоказаний. Если на улице больше 10 градусов мороза, то новичкам лучше не купаться.

Берегите свое здоровье!